

陸上部 9月 練習計画

2学期の陸上部について ~1学期との変更点~コロナウィルス感染・熱中症予防対策~

- ・練習日 変更について(別紙参考)
- ・練習場所 プレイルーム(40分) 常時、冷房と換気。ストレッチや体づくり運動を実施。
グラウンド(20分) できるだけ日の当たらない場所で、走練習を実施。
- ・更衣場所 プレイルーム 密集しないように、広く間隔をとって更衣する。
(部活がある日は、できるだけ体操服で登校すること)

日	曜	日程	時間・場所・内容
1	火		
2	水	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
3	木		
4	金	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
5	土		
6	日		
7	月		
8	火		
9	水	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
10	木		
11	金	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		
16	水	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
17	木		
18	金	県高校 新人戦 9月18(金)~19(土) 場所:昭和電工ドーム	※2年生は現場実習中のため、大会不参加。
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	秋分の日	
23	水	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
24	木		
25	金	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水	練習日	14:30~15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)

高2は現場実習
打ち合わせ期間

高2現場実習